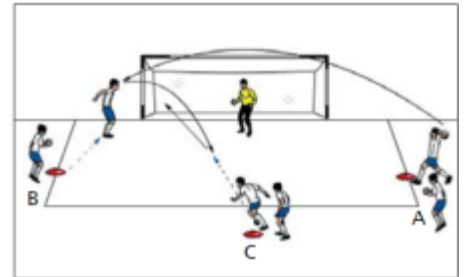


Calcio – Il gioco di testa: Formazione – Analitico

Esercizi: Colpo di testa per mettere la palla a terra

Durante questo esercizio vengono allenati i prolungamenti di testa. Si tratta di trovare il buon timing e una buona tecnica.

I giocatori si posizionano in area come da figura. Il giocatore A lancia la palla su secondo palo a B, che mette a terra di testa per C, il quale tira in porta. Stesso gioco dal lato opposto. Eventualmente cambiare la posizione dei giocatori.



Variante

- Variare distanze e angolazione del passaggio

Coaching

- In corsa per mettere la palla a terra ruotare il corpo all'indietro

Fonte: Bruno Truffer, responsabile G+S Calcio



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO